

## **Bab 1 Pendahuluan**

### **Latar Belakang Masalah**

Individu yang memiliki dua peran sebagai mahasiswa sekaligus santri biasa disebut dengan mahasiswa santri, istilah mahasiswa santri memiliki arti yang berbeda karena dua suku kata digabung. Seseorang yang menimba ilmu melalui jenjang pendidikan formal tertinggi disebut mahasiswa sedangkan seseorang yang menimba ilmu melalui jenjang pendidikan informal yang berbentuk kelompok atau komunitas untuk mempelajari ilmu-ilmu agama Islam disebut santri.

Para mahasiswa santri memiliki tuntutan dalam menjalankan tugas yang berbeda dari dua tempat, karena untuk menjalani dua peran butuh proses yang tidak mudah sehingga banyak mahasiswa menjadi seorang santri yang pasif dikarenakan ingin fokus pada tujuan utama mereka yaitu bisa mencapai keberhasilan dalam perkuliahannya. Namun, tidak sedikit dari mahasiswa santri yang mengalami kendala akademik dalam menempuh prosesnya dimana ada kendala yang dihadapi mahasiswa santri baik yang berasal dari diri individu atau dari luar.

Salah satu pesantren yang ditinggali oleh para mahasiswa yaitu Pondok Pesantren Salafiyah Al- Mu'awanah yang lokasinya sangat strategis secara akademik, geografis dan kultur masyarakat, dimana Pondok Pesantren Salafiyah Al-Mu'awanah terletak di Kampung Lio Warunggede. Pesantren Salafiyah Al-Mu'awanah didirikan untuk membentuk mahasiswa santri yang berakhlak mulia sehingga mampu menghadapi masa depan tanpa takut terhadap perkembangan zaman. Dengan memperkuat iman dan taqwa, pesantren ini berusaha

mempertahankan tradisi ulama terdahulu (ulama salaf) yang kini mulai terkikis. Selain itu, pesantren ini membantu santri yang mayoritas adalah mahasiswa agar tidak hanya cerdas dalam ilmu pengetahuan umum, tetapi didasari juga oleh nilai-nilai agama yang kuat, khususnya melalui nilai-nilai ketauhidan dan tasawuf sebagai bekal kehidupan mereka. Kurikulum yang disajikan di Pesantren Salafiyah Al-Mu'awanah adalah semi salafi dari sisi kajian mengaji berdasarkan kitab kuning (kitab jurumiyah, alfiyah ibnu malik, kaelani, dan imriti), kitab fiqh (kitab safinatunnajah, sulam taufiq, qurrotul uyun, riyadul badi'ah, sulamun najah, waroqot, fathul qorib, dan nihayatuzzein), kitab akhlak (kitab sulamut taufiq, risalatul mu'awanah dan bidayatul hidayah) dan kitab tauhid (kitab jauhar tauhid, tijan ad-darori, dan kifayatul awam). Kemudian, pengajiannya hampir disetiap waktu ba'da sholat dari mulai pagi sampai malam. Namun, dari segi peraturan Pesantren Salafiyah Al-Mu'awanah seperti pesantren modern pada umumnya dan yang menjadi pemicu stres selama diperkuliahan dan dipesantren tentunya ketika individu belum dapat mengatur pola kebutuhan dan waktu, apalagi ketika di Pesantren Salafiyah Al-Mu'awanah banyak sekali kegiatan sedangkan di perkuliahan banyak *deadline* tugas yang berbarengan dengan kegiatannya, sehingga kebanyakan santri stres dalam menghadapinya.

Mahasiswa santri yang memiliki beban tanggung jawab di bidang akademik yang terlampau berat membuat mahasiswa santri merasakan stres. Stres akademik biasanya disebabkan karena adanya persaingan maupun tuntutan akademik yang terjadi di kalangan mahasiswa (Barseli dkk., 2017), dimana ketika mahasiswa melakukan berbagai kegiatannya akan terjadi ketidakseimbangan yang

kurang maksimal terhadap tekanan yang diberikan dari lingkungan yang dapat berpengaruh terhadap prestasi belajarnya. Mahasiswa santri sangat sering mengalami stres karena terlalu banyak tekanan yang diberikan terhadap dirinya baik dari luar diri mahasiswa maupun dalam diri mahasiswa apalagi mahasiswa yang tinggal di pesantren banyak sekali yang harus dikerjakan dan sangat berbeda dengan mahasiswa yang tinggal di kos. Tekanan yang berupa tuntutan dari keluarga dan lingkungan yang tidak sesuai dengan harapan dan keinginan eksternal dapat memberikan tekanan terhadap diri mahasiswa santri, tekanan atau tuntutan yang di harapkan tidak sesuai dengan kemampuan mahasiswa dan tekanannya sangat tinggi bisa menjadi dampak buruk terhadap mahasiswa santri seperti masalah pada kesehatan mental (Purwati & Rahmandani, 2020).

Menurut Audina (2023) kondisi ketika seorang individu yang melampaui kemampuannya bisa menimbulkan stres dibidang akademik karena terjadinya ketidaksesuaian antara harapan atau ekspektasi dengan keadaan biologis, sistem sosial, dan psikologis terhadap diri individu. Di negara Indonesia, setiap tahun jumlah mahasiswa yang mengalami stres akademik terus meningkat. Terdapat beberapa fakta yang dibuktikan oleh beberapa penelitian oleh Komisi Nasional Perlindungan Anak pada tahun 2012 yang menunjukkan bahwa pada tahun 2011, setiap bulannya kasus stres yang dialami siswa terus meningkat 98 persen dari tahun sebelumnya (Rihartini, 2021). Kemudian ada penelitian yang dilakukan oleh Wang (2014) yang menunjukkan hasil penelitiannya bahwa hampir setengah dari siswa yang menjadi respondennya mengalami stres dengan tingkatan sedang yaitu 49,74 persen, siswa yang mengalami stres tingkat berat yaitu 30,05 persen dan siswa yang

mengalami stres dengan tingkat sangat berat yaitu 0,52 persen. Terdapat penelitian yang dilakukan di India khususnya di tiga sekolah swasta dan negeri, dimana hasil penelitiannya menunjukkan bahwa dari siswa yang sekolah menengah mengalami stres akademik sebanyak 63,5 persen dan siswa yang mendapatkan tekanan berupa tuntutan kualitas akademik yang baik sebanyak 66 persen. Kemudian siswa yang mengalami gejala pada kejiwaan sebanyak 32,6 persen dan 81,6 persen siswa yang melakukan pemeriksaan kecemasan (Wang dkk., 2014). Kesimpulannya, dari penelitian tersebut bahwa beban tuntutan akademik yang terlampaui banyak menjadi salah satu penyebab terjadinya stres akademik.

Stres yang dialami oleh mahasiswa santri biasanya disebabkan oleh masalah kurangnya dukungan sosial dari teman sebaya atau lingkungan, masalah finansial, kurang bisa membagi waktu, serta berbagai masalah lainnya (Rihartini, 2021). Oleh sebab itu, stres juga bisa dialami oleh berbagai rentang usia dan dialami oleh siapa saja termasuk pada mahasiswa santri yang tinggal di pesantren serta bisa berpengaruh terhadap kondisi psikologis dan psikis mahasiswa santri. Stres akademik yang dialami mahasiswa santri dapat menyebabkan rendahnya prestasi akademik mahasiswa santri dan dapat terjadi baik pada mahasiswa santri laki-laki maupun perempuan. Menurut Rahmah (2023) faktor yang mempengaruhi stres akademik ada dua macam yaitu faktor internal (faktor yang berasal dari dalam diri individu) meliputi efikasi diri, motivasi dan ketekunan sedangkan faktor eksternal (faktor yang berasal dari luar individu) meliputi dukungan sosial.

*Perceived social support* adalah suatu bantuan yang disediakan oleh orang lain dan dapat menciptakan rasa nyaman bagi yang menerimanya, perhatian, dan harga diri bagi penerima (Audina, 2023). Sehingga melibatkan tindakan nyata yang dilakukan oleh orang lain yang menghasilkan persepsi dan perasaan tertentu yang memiliki dampak positif pada kesejahteraan fisik dan psikologis seseorang. *Perceived social support* menjadi salah satu upaya untuk membantu seseorang mengatasi situasi yang penuh tekanan atau stressor.

*Perceived social support* dapat diberikan oleh berbagai sumber seperti pasangan, keluarga, teman, organisasi, dan lainnya. *Perceived social support* juga merupakan upaya untuk menafsirkan berbagai sumber-sumber dukungan, yang mana dukungan tersebut akan berperan sebagai penahan gejala-gejala serta peristiwa stressor (Brunelli dkk., 2016). Kehidupan manusia selalu memerlukan dukungan dari lingkungan sosialnya. Ketika menghadapi situasi yang menekan, seseorang membutuhkan dukungan sosial.

Terdapat penelitian yang menunjukkan bahwa dukungan sosial berhubungan dengan stres akademik, studi yang dilakukan oleh Aza (2019) menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan ( $p = 0.018$ ,  $p$  lebih kecil  $0.05$ ,  $R = 0.157$ ) antara dukungan sosial dan stres akademik pada siswa SMA di Surabaya dan penelitian yang dilakukan oleh Hidayat dan Darmawanti (2022) terdapat hasil korelasi *product moment*  $r_{xy} = 0.953$  dan nilai signifikan  $0.000$  lebih kecil probabilitas  $0.05$  yang menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara dukungan sosial dan stres akademik terhadap mahasiswa Malang yang bekerja. Hidayati (2021) melakukan penelitian yang

menunjukkan bahwa siswa SMK Farmasi Candra Naya memiliki pengaruh dukungan sosial terhadap stres akademik dengan sig. (p) sebesar 0.023 (p lebih kecil 0,05). Hasil penelitian oleh Purwati dan Rahmandani (2020) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel dukungan sosial dengan variabel stres akademik. Semakin tinggi dukungan sosial yang didapatkan, maka semakin rendah stres akademik yang dialami mahasiswa tersebut. Sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial yang didapatkan, maka semakin tinggi stres akademik yang dialami mahasiswa tersebut.

Berdasarkan hasil observasi peneliti, mahasiswa yang mengalami stres di pesantren mampu mengatasi stres atau koping. Selama di Pesantren Salafiyah Al-Mu'awanah, ternyata pola-pola koping religius positif sudah mahasiswa terapkan secara rutin. Diantaranya menjalankan ibadah wajib shalat lima waktu (dzuhur, ashar, maghrib, isya dan subuh) secara berjama'ah di masjid, kemudian pembiasaan tilawatil qur'an dan ibadah sunnah seperti shalat qiyamul lail dengan rangkaian membaca surat Al-waqiah dan Al-Mulk secara bersama-sama, shalat duha (Madad atau mari dawamkan duha) dilanjut khotmil qur'an, puasa sunnah, berdo'a, berdzikir, naghmah al-qur'qn (tilawah), agenda kulsub (kuliah subuh) dan kegiatan da'i da'i yah.

Koping religius adalah teknis koping yang menggunakan keagamaan untuk menyelesaikan masalah, koping religius ini dapat mempengaruhi cara berpikir seseorang dan mencari solusi dalam situasi sulit serta meningkatkan keyakinan mereka kepada Allah Swt (Pargament, 1998). Kemampuan koping religius positif sangat penting dikembangkan untuk membantu dalam mengatasi

atau mengurangi stres yang terjadi karena dalam menyelesaikan masalah melalui pendekatan agama seperti beribadah, berdo'a dan mengikuti kajian keagamaan adalah sebuah upaya yang jika dilakukan akan memberikan pengaruh secara fisik dan psikologis diberbagai situasi yang menekan individu apalagi mahasiswa yang tinggal di pesantren. Sehingga ada beberapa penelitian yang menunjukkan bahwa coping religius dapat membantu mengurangi stres akademik pada mahasiswa.

Sebuah studi yang dilakukan di Indonesia menemukan bahwa mahasiswa yang memiliki coping religius yang lebih tinggi cenderung memiliki tingkat stres akademik yang lebih rendah. Selain itu, penelitian oleh Supradewi (2019) menunjukkan bahwa coping religius dapat membantu mahasiswa mengatasi stres akademik dengan cara memberikan rasa harapan dan keyakinan bahwa segala sesuatunya akan baik-baik saja. Beberapa penelitian lain juga telah menunjukkan bahwa individu yang memiliki coping religius yang kuat cenderung mengalami tingkat stres yang lebih rendah dalam berbagai konteks, termasuk stres akademik (Azmy dkk., 2017). Mereka mungkin merasa didukung oleh keyakinan keagamaan mereka dan menggunakan sumber daya keagamaan untuk mengatasi tekanan akademik. Namun, penting untuk diingat bahwa efek coping religius dapat bervariasi antar individu dan dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti tingkat keagamaan, jenis keyakinan agama, dan dukungan sosial yang diterima dari komunitas keagamaan.

Penelitian yang dilakukan oleh Lubis (2021) yang menunjukkan bahwa dukungan sosial merupakan faktor yang dapat meningkatkan efektivitas penggunaan coping dalam menghadapi stressor. Hasil penelitian oleh (Purwati

& Rahmandani, 2020) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel dukungan sosial dengan variabel stres akademik. Dipertegas dalam penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa respon koping religius yang positif dapat meningkatkan dukungan yang positif juga yang mana ikatan sosial yang semakin banyak dan semakin erat antar elemen sekitarnya maka akan semakin banyak dorongan serta motivasi individu untuk mengamalkan ajaran agama (Utami, 2012).

Mahasiswa yang mengikuti perkuliahan dan kegiatan di pesantren merasa terbebani dengan tuntutan yang ada, terutama dalam mengikuti berbagai rangkaian kegiatan yang mengharuskan mahasiswa yang tinggal di pesantren harus ikut berpartisipasi dalam kepanitiaan yang beresiko memiliki stresor lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa yang tinggal di kost. Mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren menghadapi berbagai tuntutan akademik yang dapat menimbulkan stres. Namun, dukungan sosial yang mereka persepsikan dari lingkungan sekitar, baik dari teman, keluarga, maupun pengajar, dapat berperan signifikan dalam mengurangi stres tersebut. *Perceived social support* yang kuat dapat memberikan rasa aman, meningkatkan kepercayaan diri, dan memberikan bantuan praktis serta emosional yang dibutuhkan mahasiswa santri dalam mengatasi beban akademik. Selain itu, koping religius yang mencakup praktik keagamaan dan keyakinan spiritual dapat berfungsi sebagai mekanisme adaptif yang membantu mahasiswa santri mengelola stres.

Dalam konteks pondok pesantren, aktivitas keagamaan dan kehidupan spiritual menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari, koping religius dapat memberikan sumber kekuatan tambahan, ketenangan batin, dan

pandangan positif yang membantu mahasiswa santri menghadapi tekanan akademik. Dengan demikian, kombinasi dari *perceived social support* dan koping religius diyakini memiliki pengaruh yang signifikan dalam mengurangi tingkat stres akademik yang dialami oleh mahasiswa di pondok pesantren. Namun, perlu diingat bahwa koping religius tidak selalu efektif bagi semua orang dan dapat bergantung pada faktor-faktor seperti keyakinan individu dan dukungan sosial yang tersedia.

Dengan demikian, jika *perceived social support* dan koping religius positif ada hubungan dengan stres akademik mahasiswa yang tinggal di pesantren maka terdapat kemungkinan *perceived social support* dan koping religius positif tersebut akan mereka gunakan ketika dihadapkan dengan berbagai *stressor* karena terpengaruh oleh ajakan atau nasihat dari berbagai elemen dalam memberikan solusi dan memperdalam pengamalan pendekatan agama yang nantinya mereka akan merasakan berkurangnya stress akademik di perkuliahan dan di pesantren. Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijelaskan dan diperkuat oleh penelitian sebelumnya, serta terdapat perbedaan dengan penelitian sekarang yaitu subjeknya mahasiswa yang tinggal di pesantren, tempat penelitiannya, dan rata-rata penelitian sebelumnya banyak sekali yang meneliti mengenai pengaruh atau hubungan dukungan sosial dengan stres akademik, maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang **“Hubungan antara *Perceived Social Support* dan Koping Religius dengan Stres Akademik Mahasiswa yang Tinggal di Pesantren”**

## **Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu apakah terdapat hubungan antara *perceived social support* dan koping religius dengan stres akademik mahasiswa yang tinggal di pesantren?

## **Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah, maka tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *perceived social support* dan koping religius dengan stres akademik mahasiswa yang tinggal di pesantren.

## **Kegunaan Penelitian**

### *Kegunaan Teoritis*

Secara teoritis, hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan dan gambaran dalam perkembangan ilmu pengetahuan khususnya di bidang psikologi sosial, psikologi islam dan psikologi pendidikan.

### *Kegunaan Praktis*

- a. Untuk pesantren bisa digunakan sebagai instuisi pendidikan, yang menjadi sumber informasi serta bahan evaluasi yang memberikan pemahaman intervensi yang tepat khususnya dengan kesadaran dalam penerapan dukungan sosial dan koping religius untuk mengurangi stres mahasiswa yang tinggal di pesantren.

- b. Untuk pembina sekaligus pengasuh di pesantren dan orang tua bisa dijadikan sebagai gambaran bahwa dukungan sosial dan koping religius dapat mengurangi stres mahasiswa yang tinggal di pesantren.

